



Putengeschnetzeltes, Chinagemüse, Reis und Salat

Zutaten (für 10 Portionen)		Menge
	Putenbrust	1200 g
415217	Rapsöl, Honneurs	40 g
43236	Karotten, Honneurs	150 g
	Weißkohl	150 g
	Sojasprossen	150 g
	Bambussprossen, Streifen	150 g
183630	Paprikaschoten gewürfelt, Honneurs	150 g
43328	Lauch, Honneurs	150 g
	Shiitakepilze, Konserve abgetropft	100 g
658690	Instant Bratensaft (OFS)	110 g
	Trinkwasser	1500 ml
658676	Pflanzliches Bindemittel (Dietogel OFS)	6 g
	Naturreis	300 g
	Trinkwasser	600 ml
	Kopfsalat	350 g
358651	Salatgold Gartenkräuter (OFS)	45 g
	Trinkwasser	400 ml

Zubereitung:

1. Putengeschnetzeltes mit Salz würzen und in Öl anbraten.
2. Geschnetzeltes aus der Pfanne nehmen, etwas Margarine in die Pfanne geben und das Chinagemüse darin anschwitzen.
3. Mit etwas Wasser ablöschen und den Bratensaft lösen.
4. Diabetiker Instant Bratensaft mit Wasser nach Anleitung zubereiten und zum Gemüse geben.
5. Putengeschnetzeltes zugeben und kurz aufkochen, evtl. mit etwas pflanzlichem Bindemittel abbinden.
6. Den Reis in Salzwasser garen und als Beilage servieren.
7. Das Salatdressing nach Anleitung zubereiten und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Nährwerte pro Portion

Energie	1506 KJ / 360 Kcal
Eiweiß	35 g
Fett	10,1 g
Kohlenhydrate	31,4 g
BE	2,5